

SETLEMENTTI – HYVÄN OLON KOHTAAMISPAIKKA

Lönnrotinkatu 5, 50100 Mikkeli
(sisäänkäynti Kirkkokadun puolelta)
www.mikkelinsetlementti.fi

Erilaisia harrastuksia tarjoava Setlementti on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö.



SYYSKUU 2025 OHJELMA

Ethän käytä hajusteita ryhmiin tullessasi, kiitos! Keinotekoiset tuoksut voivat aiheuttaa oireita muun muassa [hajusteyliherkille](#), [astmaatikoidelle](#) sekä [migreenistä](#) kärsiville. Näin toimimalla takaamme kaikille turvallisen toimintaympäristön.

AINUTLAATUINEN TILAISUUS: Ajankudelman - Ikäihmisten tarinoista taidetta. Lisätietoa kuukausiohjelman viimeisellä sivulla.

Setlementin **aamujumppaan** etsitään ohjaajaa. Ryhmä jatkuu, kun ohjaaja löytyy. Seuraa tiedottamistamme.

UUSIA RYHMIÄ: Setlementissä aloittaa kaksi erilaista kirjoittajaryhmää syyskuussa. Toinen ryhmistä aloittaa maanantaina 1.9. ja toinen tiistaina 9.9. Lisätietoja ryhmistä kyseisten päivien ohjelmakuvauksissa sivulla 2 ja 5.

Tuolijumppa jatkuu Kulttuuritalo Tempossa 2.9. alkaen tiistaisin kello 13.00.

Senioritanssi jatkuu Kulttuuritalo Tempossa syyskuussa.

Viuluduo esiintyy Setlementin asiakkaille 1.9. kello 10.00 Mikkelin keskussairaalan auditoriossa.

UUSI RYHMÄ: Rivitanssia maanantaisin 1.9. alkaen kello 16.00–18.00.

Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana jatkuu **perjantaina 5.9.** kello 10.00 osoitteessa Porrassalmenkatu 28. Lisätietoja sivulla 3.

Infotilaisuus: Mielen Voimaa 75+ -vuotiaille tiistaina 2.9.

Historyryhmä: Sadan vuoden vaatteita kiireestä kantapäähän. Lisätietoja sivulla 7.

Ikädigi: Digitaatioita pienryhmässä – Puhelimen päivitykset maanantaina 8.9. Lisätietoja sivulla 4.

Ikädigi - Digipalvelut ja turvallisuus pankkiasioinnissa: OP Suur-Savo tiistaina 9.9. ja Nordea maanantaina 22.9.

Ikädigi: Toisen henkilön puolesta asiointi digitaalisessa OmaEloisa-palvelussa torstaina 11.9. Lisätietoja sivulla 6.

Ikädigi: Kanta- ja Omakanta-palvelut webinaari maanantaina 29.9. Lisätietoja sivulla 12.

Vuoden 2025 jäsenmaksun 20 € voit maksaa kohtaamispaikkaan. Maksamalla tuet yhdistyksemme toimintaa.

Setlementin kirjastorinkipalvelu on tarkoitettu ikäihmisille, jotka eivät pääse asioimaan itse kirjastossa. Kirjastoringin työntekijä hoitaa asiakkaiden kirjojen, äänikirjojen ja muiden tallenteiden lainauksen ja palautuksen toiveiden mukaisesti. Uudet asiakkaat voivat ilmoittautua Maikille puh. 050 524 9022.

Ikädigi-hankkeelta on mahdollista saada myös henkilökohtaista opastusta tietokoneen ja/tai älylaitteen käyttöön. Varaa aikasi toimistolla tai soita Mickelle puh. 044 493 8459 tai Lauralle puh. 044 306 0229.

Tavoitat meidät puhelimella ma-pe klo 9.00–16.00 tai sähköpostilla: etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi

Järjestöassistentti Hilma Harmoinen puh. 040 147 1697

Toiminnanjohtaja Marju Kiiski puh. 050 529 3361

Kirjastorinki Maikki Heino puh. 050 524 9022 (vain puhelut)

Toimintakoordinaattori Niko Kaunisto puh. 044 753 0863

Ikädigi-hankeohjaaja Micke Laine puh. 044 493 8459

Ikädigi-hankepäällikkö Laura Asikainen puh. 044 306 0229

Kohtaamispaikkamme on auki:

ma-to 9.00–15.45

pe 9.00–12.00 (puhelimitse 12.00–16.00)

Tervetuloa!

MA	1.9. Mikkelin keskus- sairaalan auditorio	10.00–10.45	Viuluduon esitys. Kaupunginorkesterin viulistit Soila Häkkinen ja Heidi Lehtoranta esiintyvät Mikkelin keskussairaalan auditoriossa. Tapahtuma on osa Rihmasto-tapahtumaa, joka sanansa mukaisesti tapahtuu ympäri kaupunkia. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.
	(Porrassalmen katu 35–37 50100 Mikkeli) sali	10.00–11.00	UUSI OHJELMA: Matalan kynnyksen keskustelu- /kirjoittajaryhmä. Ryhmän pohjana toimii ohjaajan juuri julkaisema kirja: Yö lähenee; muisteluja 1960-luvulta tähän päivään. Kirjassa on muisteluosioita lapsuudesta, nuoruudesta ja tästä ajasta. Voit kirjoittaa lyhyen tekstin ja halutessasi lukea. Tai osallistua vain kuunnellen tai keskustellen. Ryhmää ohjaa Margit Bister , joka on suorittanut lyriikan opinnot ja kirjoittanut kaksi kirjaa. Margit on muuttanut Mikkeliin 2018 ja on Mikkelin Kirjoittajien jäsen.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	liikuntatila (Lönnrotin- katu 7)	16.00–18.00	UUSI RYHMÄ: Rivitanssia Helppoja tutustumisansseja kantrimusiikin tahtiin Settlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.
TI	2.9. Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23 luokka 116	10.00–11.30	Senioritanssia, Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Settlementistä.
		12.00–13.30	Infotilaisuus: Mielen Voimaa 75+ -vuotiaille Tule kuulemaan maaliskuussa alkaneesta Mielen Voimaa 75+ -vuotiaille hankkeesta ja yleensäkin kriisikeskuksen toiminnasta. Lisäksi vapaata keskustelua mielen hyvinvoinnin teemoista. Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	13.00–14.00	Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa, ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemen- katu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

p. 044 753 0863, 050 529 3361

etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin
Setlementti**

KE	3.9.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädigi: Digihelppi Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle!
	sali	11.45–12.45	Setlementin Pubivisa (ilman pubia). Setlementin hauskassa visailussa testataan tietämystä yleistiedosta urheiluun ja maantietoon. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tule vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	4.9.		
	sali	9.00–11.00	Ajankudelman - Ikäihmisten tarinoista taidetta Kutsumme sinut mukaan ainutlaatuisen taideprojektiin, jossa ikäihmisten yhteiset kokemukset ja elämäntarinat nivoutuvat yhteiseksi taideteokseksi ja saavat näkyvän paikan kaupunkikuvaan. Kahvitarjoilu! Ajankudelman – tarinoista taidetta on yhteisöllinen taidehanke, jossa syntyy laillinen, yhdessä toteutettu graffitimuraali Mikkelin katukuvaan. Kuvataiteilija ja taidekasvattaja Vilma Leinonen ja muotoilija, taiteen maisteri Heidi Huovinen ohjaavat maalausprosessia, jossa jokainen osallistuja pääsee osallistumaan konkreettisesti murallin tekoon omien voimavarojensa mukaan. Tule alkutapaamiseen kuulemaan lisää ja ilmoittautumaan mukaan! Lisää ohjelman takasivulla.
	luokka 116	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen.
	sali	12.15–13.30	Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas. Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanaasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
PE	5.9.		
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	8.9.		
	sali	10.00–11.00	Matalan kynnyksen keskustelu-/kirjoittajaryhmä. Ryhmän pohjana toimii ohjaajan juuri julkaisema kirja: Yö lähenee; muisteluja 1960-luvulta tähän päivään. Kirjassa on muisteluosioita lapsuudesta, nuoruudesta ja tästä ajasta. Voit kirjoittaa lyhyen tekstin ja halutessasi lukea. Tai osallistua vain kuunnellen tai keskustellen. Ryhmää ohjaa Margit Bister , joka on suorittanut lyriikan opinnot ja kirjoittanut kaksi kirjaa. Margit on muuttanut Mikkeliin 2018 ja on Mikkelin Kirjoittajien jäsen.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	salonki	12.00–13.00	Ikädigi: Digitaitoja pienryhmässä – Puhelimen päivitykset Pienryhmäohjauksissa saat ohjausta rauhallisessa tahdissa. Tarvitset mukaan oman älypuhelimien tai tabletin, jolla harjoitukset tehdään. Ilmoittaudu ohjauksiin Setlementin nettisivujen sähköisellä ilmoittautumislomakkeella.
	luokka 116	14.00–16.00	Luento: Ravinto – Tietoa ravinnon vaikutuksesta lääkehoitoon ja liikkumiseen. (Luennon järjestää FysioSenior). Tilaisuus alkaa luennolla, jonka jälkeen pääset osallistumaan fysioterapeutin ohjaamaan toimintatuokioon (istuen ylävartaloa aktivoiva ”taukojumppa” ja seisten omalla paikalla tasapaino/kehonhallintaharjoittelu.) Lopuksi aikaa kysymyksille ja keskustelulle sekä mahdollisuus: • Keskustella fysioterapeuttien kanssa mieltä askarruttavissa asioista ja muista aiheista kuten muistisairauksista ja toimintakyvystä • Puristusvoiman mittaukseen • Osallistua arvontaan, minkä pääpalkintona 60 minuutin fysioterapia kotikäyntinä tai vastaanotolla • Tutustua arkea tukeviin tuotteisiin: Lonkkahousut, tukisukat, kengät, harjoitusvälineet, ym.
			Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas.
	liikuntatila (Lönnrothin- katu 7)	16.00–18.00	Rivitanssia. Helppoja tutustumisansseja kantrimusiikin tahtiin Setlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.

TI	9.9.		
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	10.00–11.30	Senioritanssia , Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	Kauppakeskus Stellan kauppahalli, Lounaskahvila Eväsherkku	11.15–	Yksinasuvien ryhmä ruokailee yhdessä omakustanteisesti lohikeittolounaan Lounaskahvila Eväsherkussa Kauppahallin Kalahallissa. Tapaaminen kello 11.15. Jos haluat liittyä yksinasuvien viestintälistalle ja kuulla ryhmän muista suunnitelmista, ilmoita yhteystietosi Nikolle puh. 044 753 0863.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoita. Tervetuloa mukaan!
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	13.00–14.00	Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa , ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	luokka 116	13.00–15.00	Ikädigi: OP Suur-Savo digipalvelut ja turvallisuus pankkiasioinnissa OP Suur-Savon asiantuntijat kertovat OP:n digitaalisista palveluista, turvallisuudesta verkkopankkitunnusten käytössä ja pankkihuijauksista. Lopuksi varattu aikaa ohjaukselle.
	salonki	13.00–15.00	UUSI RYHMÄ: Kirjoittajaryhmä Onko kirjoittaminen mielestäsi kiinnostavaa? Runoja, pikkutarinoita tai vaikkapa ihan vaan mietteitäsi. Tule mukaan ryhmään, jossa toteutamme näitä yhdessä kirjoittamalla. Voit ottaa mukaasi oman kynän ja vihkon. Ryhmän vertaisohjaajana toimii Riitta Kapanen.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	10.9.		
	Sokos Hotel Vaakuna, Porrassalmenkatu 9	kello 07.30 alkaen	Yksinasuvien ryhmä: Hotelliaamiainen Ryhmä nauttii yhdessä omakustanteisen aamiaisen Vaakuna hotellissa. Kokoontuminen takan edustalla olevaan pöytään. Aamiainen alkaen kello 7.30 ja paikalle voit tulla, kun sinulle itsellesi sopii.
	Arvon puisto (Yliopistokeskuksen sisäpiha)	10.00–12.00	Ikädigi: Naapurille digiapua rastirata Rastiradalla pääset haastamaan arjen digitaitoja ja auttamaan naapuria pulmissa. Rata kierretään joukkueissa (2–3 hlö) ja tarvittaessa jaamme joukkueet paikan päällä. Pieni sade ei haittaa, mutta sateella tapahtuma siirretään sisätiloihin.
	sali	10.00–11.30	DigiToverit auttavat rasteilla – tervetuloa rohkeasti mukaan! Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

p. 044 753 0863, 050 529 3361

etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin
Setlementti**

TO	11.9. sali	9.00–12.00	Ajankudelman - Ikäihmisten tarinoista taidetta Kutsumme sinut mukaan ainutlaatuihin taideprojektiin, jossa ikäihmisten yhteiset kokemukset ja elämäntarinat nivoutuvat yhteiseksi taideteokseksi ja saavat näkyvän paikan kaupunkikuvaan. Ajankudelman – tarinoista taidetta on yhteisöllinen taidehanke, jossa syntyy laillinen, yhdessä toteutettu graffitimuraali Mikkelin katukuvaan. Kuvataiteilija ja taidekasvattaja Vilma Leinonen ja muotoilija, taiteen maisteri Heidi Huovinen ohjaavat maalausprosessia, jossa jokainen osallistuja pääsee osallistumaan konkreettisesti muraalin tekoon omien voimavarojensa mukaan. Tule alkutapaamiseen kuulemaan lisää ja ilmoittautumaan mukaan! Lisää ohjelman takasivulla.
	luokka 116	10.00–11.30	Yhteislaulua. Tervetuloa! Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas.
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	SAKSAN KESKUSTELURYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	Yliopisto-keskuksen auditorio (Lönnrotinkatu 5)	13.00–14.30	Ikädiigi: Toisen henkilön puolesta asiointi digitaalisessa OmaEloisa-palvelussa. Tule kuulemaan, miten toisen puolesta asiointi onnistuu OmaEloisa-palvelussa ja kuinka voit valtuuttaa luottohenkilön asioimaan puolestasi. Luento on kaikille avoin ja maksuton. Tervetuloa! Yhteistyössä Esteryn Kyllä onnistuu!-hanke.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
	salonki	13.45–14.45	Levyraati. Kuunnellaan yhdessä kappaleita, joiden kuuntelemisen jälkeen annamme niille pisteitä asteikolla 1–5. Halutessasi voit antaa myös sanallisen arvion. Voit jättää omat kappaletoiveesi ennakoon kohtaamispaikalle tai ehdottaa paikan päällä levyraadissa.

PE	12.9.		Kohtaamispaikka on suljettu! Kuntosalia ei poikkeuksellisesti järjestetä tänään.	
	Lähtö Setlementistä kello 7.30	7.30–19.30	Päiväretki Riihimäelle Suomen Lasimuseoon ja Hyvinkäälle Suomen Rautatiemuseoon Ennakkoon ilmoittautuneille. Matkalla mahdollisuus omakustanteiseen aamupalaan Matkakeitaalla. Aikataulu: Lähtö Setlementiltä kello 7.30 Matkalla noin 45 minuutin pysähdys. Opastettu kierros Lasimuseon perusnäyttelyyn alkaa kello 11.00. Lounas Ravintola Fasetissa kello 12.45. Opastettu kierros Rautatiemuseossa kello 14.00. Paluumatkalle lähdemme kello 16.15. Matkalla 30 minuutin pysähdys. Paluu Mikkeliin noin kello 19.30.	
MA	15.9.			
	sali	10.00–11.00	Matalan kynnyksen keskustelu-/kirjoittajaryhmä. Ryhmän pohjana toimii ohjaajan juuri julkaisema kirja: Yö lähenee; muisteluja 1960-luvulta tähän päivään. Kirjassa on muisteluosioita lapsuudesta, nuoruudesta ja tästä ajasta. Voit kirjoittaa lyhyen tekstin ja halutessasi lukea. Tai osallistua vain kuunnellen tai keskustellen. Ryhmää ohjaa Margit Bister , joka on suorittanut lyriikan opinnot ja kirjoittanut kaksi kirjaa. Margit on muuttanut Mikkeliin 2018 ja on Mikkelin Kirjoittajien jäsen.	
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.	
	luokka 116	14.00–	Historiaryhmän luento: Sadan vuoden vaatteita kiireestä kantapäähän Punttipöksyistä pikkareihin; pumpuliritsikoista push uppeihin; korkkareista tennareihin; huopahatusta lippalakkiin; huiveista liehukiharoihin; pitkistä helmoista, mineihin ja makseihin; farmarihousuista legginsseihin. Muistellaan kuvia katsellen muodin muuttumista sadan vuoden aikana. Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas.	
	liikuntatila (Lönnrotin- katu 7)	16.00–18.00	Rivitanssia Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin Setlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.	

TI	16.9.		
	sali	10.00–11.00	ENGLANNIN KESKUSTELURYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	10.00–11.30	Senioritanssia, Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	salonki	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	13.00–14.00	Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa, ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	luokka 116	13.00–	Mistä siä tuut?: Nälkämaan laulu Hanna kertoo elämästä Kainuussa 50–60-luvuilta.
	salonki	13.00–15.00	Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas. Kirjoittajaryhmä Onko kirjoittaminen mielestäsi kiinnostavaa? Runoja, pikkutarinoita tai vaikkapa ihan vaan mietteitäsi. Tule mukaan ryhmään, jossa toteutamme näitä yhdessä kirjoittamalla. Voit ottaa mukaasi oman kynän ja vihkon. Ryhmän vertaisohjaajana toimii Riitta Kapanen.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom!
	sali	13.45–15.45	Ilmoittautuminen on sitova. Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.
KE	17.9.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädiigi: Digihelppi Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle!
	salonki	11.00–12.00	RUOTSIN KESKUSTELURYHMÄ PALAA KESÄTAUOLTA. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.

TO	18.9. luokka 116	10.00–11.30	Keskusteluryhmä autoista ja autoalasta kiinnostuneille Muistellaan autoalan liikkeitä, niiden toimintaa ja alan ammattilaisia. Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas.
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua laulattaa Veli Mutttilainen.
	salonki	12.15–13.25	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanas aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	luokka 116	13.30–14.30	UUTISIA JA UUTISANKKOJA. Tule mukaan keskustelemaan ja höyhentämään ajankohtaisia uutisia ja uutisankkoja. Paikalla uutisia pyörittelemässä ja arvuuttelemassa Riia Tiihonen Mikkelin seutukirjastosta. Tervetuloa myös uudet osallistujat! Tilaisuuden tilavuokran mahdollistaa Mölnlycke Mikkelin tehdas.
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
PE	19.9. Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	22.9.		
	sali	10.00–11.00	Matalan kynnyksen keskustelu-/kirjoittajaryhmä. Ryhmän pohjana toimii ohjaajan juuri julkaisema kirja: Yö lähenee; muisteluja 1960-luvulta tähän päivään. Kirjassa on muisteluosioita lapsuudesta, nuoruudesta ja tästä ajasta. Voit kirjoittaa lyhyen tekstin ja halutessasi lukea. Tai osallistua vain kuunnellen tai keskustellen. Ryhmää ohjaa Margit Bister , joka on suorittanut lyriikan opinnot ja kirjoittanut kaksi kirjaa. Margit on muuttanut Mikkeliin 2018 ja on Mikkelin Kirjoittajien jäsen.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	luokka 117	12.30–14.30	Ikädigi: Nordea digipalvelut ja turvallisuus pankkiasioinnissa Nordean asiantuntijat kertovat Nordean digitaalisista palveluista ja turvallisuusasioista pankkiasioinnissa. Lopuksi mahdollisuus ohjaukseen osallistujien omilla laitteilla.
TI	sali	11.45–12.45	Aivojumppaa , jumpataan yhdessä aivoja erilaisilla harjoitteilla.
	liikuntatila (Lönnrotin-katu 7)	16.00–18.00	Rivitanssia Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin Settlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.
	23.9.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	10.00–11.30	Senioritanssia , Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Settlementistä.
	sali	11.30–13.30	Täytetään yhdessä sanaristikoida. Tervetuloa mukaan!
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	13.00–14.00	Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa , ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemen-katu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaille pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakkoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom!
	sali	13.45–15.45	Ilmoittautuminen on sitova. Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

KE	24.9.		
	sali	10.00–11.30	Miesten keskusteluryhmä. Tervetuloa keskustelemaan ajankohtaisista ja päivän puhuttavista asioista.
	salonki	10.00–11.00	Ikädigi: Digihelppi Helppiin voit tulla nopeasti ratkaistavan ongelman kanssa. Tarkoitus on tarjota nopea apu yksittäisiin asioihin kuten lippujen varaamiseen, sovellusten käyttöönottoon tai sähköpostiliitteiden avaamiseen. Aikaa ei tarvitse varata, vaan apua saa tulemalla paikalle!
	salonki	11.00–12.00	Ruotsin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua ruotsiksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	sali	11.45–12.45	Pelataan BINGOA! Bingo on suosittu seurapeli kaiken ikäisten keskuudessa. Tuo mukanasasi palkinto, jonka arvo on korkeintaan 3 euroa. Palkinnot määräytyvät bingovoittajille sattumanvaraisesti.
	sali	13.00–15.45	Karaokekerho. Nautitaan yhdessä musiikista laulaen tunnettuja kappaleita. Tule mukaan laulamaan ja kuuntelemaan toisten laulua. Kerhon hinta on 8€/kuukausi tai 3€/kerta. Maksulla katetaan Muvika-karaokepalvelun kustannuksia. Maksun voi maksaa käteisellä tai kortilla kohtaamispaikkaan.
TO	25.9.		
		10.00–14.00	Senior Shop, Suomen suurin liikkuva vaatekauppa senioreille saapuu Setlementtiin. Tervetuloa tutustumaan uuteen mallistoon, ei ostopakkoa. Maksu kortilla tai käteisellä.
	sali	10.00–11.30	Yhteislaulua. Tervetuloa!
	salonki	12.15–13.30	Naisten keskusteluryhmä, voit tuoda mukanasasi aiheen/aiheita, joista haluat keskustella.
	sali	12.30–13.30	Saksan keskusteluryhmä. Ryhmä jo hiukan saksankieltä osaaville. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi!
	sali	13.45–15.45	Pelataan yhdessä shakkia. Kaikille shakin säännöt tunteville. Tervetuloa myös uudet pelaajat.
PE		13.45–14.45	Toivemusiikkitunti. Kuunnellaan yhdessä musiikkia. Voit esittää kappaletoiveja ohjelman aikana tai toimittaa toiveet ennakoon Setlementtiin. Voit halutessasi jakaa kappaleeseen liittyvän tarinan.
	26.9.		
	Porrassalmen- katu 28	10.00–10.45	Jumppaa keholle, sielulle ja hengelle hengellisen musiikin tahdittamana. Vetäjänä toimii Anne Koivula (pappi ja lyhytterapeutti). Oma juomapullo ja jumppamatto mukaan. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta jätä yhteystietosi henkilökunnalle, jos osallistut ensimmäisen kerran. Huom! Sisään jumppatilaan pääsee klo 9.45–10.00.
	Raviradantie 8–10	12.00–13.00	Kuntosalivuoro Setlementin jäsenille os. Raviradantie 8-10, 50100 Mikkeli (Etelä-Savon Ammattiopisto Esedun rakennus). Kuntosalivuoro on Setlementin jäsenille perjantaisin kello 12.00-13.00 aina 22.5.2026 saakka. HUOMAA, ETTÄ SETLEMENTIN VUORO ALKAA VASTA KELLO 12.00!

MA	29.9.		
	sali	10.00–11.00	Matalan kynnyksen keskustelu-/kirjoittajaryhmä. Ryhmän pohjana toimii ohjaajan juuri julkaisema kirja: Yö lähenee; muisteluja 1960-luvulta tähän päivään. Kirjassa on muisteluosioita lapsuudesta, nuoruudesta ja tästä ajasta. Voit kirjoittaa lyhyen tekstin ja halutessasi lukea. Tai osallistua vain kuunnellen tai keskustellen. Ryhmää ohjaa Margit Bister , joka on suorittanut lyriikan opinnot ja kirjoittanut kaksi kirjaa. Margit on muuttanut Mikkeliin 2018 ja on Mikkelin Kirjoittajien jäsen.
	Yliopisto-keskuksen auditorio (Lönnrotin-katu 5)	10.00–11.30	Ikädigi: Kanta- ja Omakanta-palvelut webinaari Yhteiskatsomossa Kanta-palvelujen asiantuntijat kertovat palvelusta ja sen käytöstä. Webinaarissa kuullaan myös uudesta OmaKanta-sovelluksesta, joka julkaistaan vuoden 2025 aikana. Mikäli sinulla on etukäteen kysymyksiä aiheesta, lähetäthän ne Lauralle viestillä 22.9.2025 mennessä, kiitos! Yhteistyössä Kyllä Onnistuu!-hanke.
	sali	11.30–13.30	Käsityökahvila, jossa voit tehdä omia käsitöitä tai neuloa hyväntekeväisyyteen.
	sali	13.30–14.30	Musavisa. Hauskassa musavisassa arvuutellaan tuttuja säveliä vuosikymmenten varrelta. Voit kerätä oman 2–4 henkilön joukkueen tai tule vain paikalle, löydämme sinulle joukkueen.
	salonki	14.00–15.00	Kirjallisuuspiiri. Ryhmässä keskustellaan aiemmin yhdessä sovituista kirjoista. Voit tiedustella kirjoja Setlementistä. Kirjastoringin työntekijä lainaa kirjat osallistujille ja ne on noudettavissa Setlementistä. Myös uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan kirjallisuuspiiriin. Kysy lisää henkilökunnalta tai tule rohkeasti mukaan tälle tapaamiskerralle.
	liikuntatila (Lönnrotin-katu 7)	16.00–18.00	Rivitanssia Helppoja tutustumistansseja kantrimusiikin tahtiin Setlementin liikuntatilassa Kansalaisopiston kellarikerroksessa. Huom! Tule ajoissa paikalle, sillä ovi menee lukkoon kello 16.00 jälkeen.

TI	30.9.		
	sali	10.00–11.00	Englannin keskusteluryhmä. Vapaata keskustelua englanniksi, ei kielitaitovaatimusta. Tervetuloa mukaan myös uudet osallistujat.
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	10.00–11.30	Senioritanssia , Kulttuuritalo Tempossa. Ryhmä jo senioritanssia tunteville. Kysy vapaita paikkoja Setlementistä.
	sali	12.30–13.30	Pelataan yhdessä sanaselityspeli ALIASTA .
	Kulttuuritalo Tempo, Mikonkatu 23	13.00–14.00	Tuolijumppaa Kulttuuritalo Tempossa , ohjaajana Anu Peltonen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta ilmoita henkilökunnalle yhteystietosi mahdollisten muutosten varalta.
	salonki	13.00–15.00	Kirjoittajaryhmä Onko kirjoittaminen mielestäsi kiinnostavaa? Runoja, pikkutarinoita tai vaikkapa ihan vaan mielteitäsi. Tule mukaan ryhmään, jossa toteutamme näitä yhdessä kirjoittamalla. Voit ottaa mukaasi oman kynän ja vihkon. Ryhmän vertaisohjaajana toimii Riitta Kapanen.
	Naisvuoren uimahalli Pirttiniemenkatu 8b	13.15–13.45	Ohjattua vesijumppaa Naisvuoren uimahallissa. Altaalle pääsee kello 13.00. Jumppa alkaa kello 13.15. Ennakoon ilmoittautuneille. Ilmoittaudu mukaan Nikolle puh. 044 753 0863 tai sähköisellä ilmoittautumislomakkeella. Kauden hinta 75€. Huom! Ilmoittautuminen on sitova.
	sali	13.45–15.45	Rummikub, tervetuloa myös uudet pelaajat, opastamme tarvittaessa pelin sääntöihin.

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

- Seuraa myös kohtaamispaikan ilmoitustaulua
- Tutustu meihin Internet-sivuillamme www.mikkelinsetlementti.fi, löydät meidät myös Facebookista www.facebook.com/mikkelinsetlementtiri
- Setlementti etsii innokkaita ihmisiä pitämään esitelmiä matkoistaan maailmalla ohjelmaan **"Nojatuolimatkat"** tai kotiseudustaan ohjelmaan **"Mistä siä tuut?"**. Kysy rohkeasti lisää Nikolta. Toteutustapa esitelmissä on vapaa ja henkilökunta auttaa esitysten valmistelussa. Henkilökunta tukee esitelmöitsijää tarvittaessa myös esitelmän aikana.
- **Setlementti etsii vapaaehtoisia jumpan ohjaajia.** Ota yhteyttä Nikoon, puh. 044 753 0863 / niko.kaunisto@mikkelinsetlementti.fi

p. 044 753 0863, 050 529 3361

etunimi.sukunimi@mikkelinsetlementti.fi

Mikkelin Setlementti ry:n toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja näin ollen emme vastaa vahingoista. Ryhmien ohjaajat ovat pääsääntöisesti vertaisohjaajia. Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin.

**Mikkelin
Setlementti**

Tulossa:

- Retki Jyväskylään Käsityömuuseoon ja Alvar Aalto -muuseoon lokakuussa. Lisätietoja retkestä ja ilmoittautumisesta syyskuun aikana. Seuraa viestintäämme ja ilmoitustaulumainoksia!
- Historiaryhmän vierailu Landhaus Kekkolaan maanantaina 3.11. kello 13.30. Lisätietoja vierailusta ja ilmoittautumisesta syyskuun aikana. Seuraa viestintäämme ja ilmoitustaulumainoksia!
- **Kyllä minä niin mieleni pahoitin-pikkujouluretki Varkauteen 10.12.2025**
Tämä retki korvaa perinteisen joulujuhlamme. Hinta 75 € sisältää kuljetuksen, teatterilipun ja ruokailun. **Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 1.9.-26.9.2025 välisenä aikana sähköisesti nettisivuille tai Marjulle puh. 050 529 3361.**
 Peruutustapauksissa maksu palautetaan vain korvaavan lähtijän löytyessä. Tiedustele ensin Setlementin varalistan tilannetta.

Mielensäpahoittaja-mussikaali

Mielensäpahoittaja on Tuomas Kyrön menestysromaaneista tuttu hahmo ja ikoninen ilmiö, mutta nyt on luvassa jotakin ihan uutta. Tällä kertaa Mielensäpahoittaja (Jukka-Pekka Löhönen) seikkailee musiikkikomediasa, jossa hänen vastanäyttelijänään loistaa tangokuningatar ja monitaituri Tiina Räsänen hänen nuoren vaimonsa sekä miniän rooleissa.

Aikataulu:

klo 10.15 Lähtö Setlementistä os. Lönnrotinkatu 5, Mikkeli.

klo 11.30 Varkauden teatteri

klo 12.00 Mielensäpahoittaja-mussikaali näytös alkaa

Mahdollisuus jokaisen itse varata väliaikatarjoilu

noin klo 14.30 Siirrymme bussilla ruokailemaan Kaks ruusua ravintolaan

Paluu Mikkeliin lähtee noin klo 16.00.

Kaksi ruusua teatterimenu:

Runsas salaatti- ja leipäpöytä

Maukasta liha- ja kalaruokaa lisukkeineen

Ruokajuomina kotikalja ja vesi

Ruusun leivos ja kahvit

Kutsumme sinut mukaan ainutlaatuihin taideprojektiin, jossa ikäihmisten yhteiset kokemukset ja elämäntarinat nivoutuvat yhteiseksi taideteokseksi ja saavat näkyvän paikan kaupunkikuvaan.

Ajankudelman – tarinoista taidetta on yhteisöllinen taidehanke, jossa syntyy laillinen, yhdessä toteutettu **graffitimuraali Mikkelin katukuvaan**.

Kuvataiteilija ja taidekasvattaja **Vilma Leinonen** ja muotoilija, taiteen maisteri **Heidi Huovinen** ohjaavat maalausprosessia, jossa jokainen osallistuja pääsee osallistumaan konkreettisesti muraalin tekoon omien voimavarojensa mukaan. Tule alkutapaamiseen 4.9. kuulemaan lisää ja ilmoittautumaan mukaan!

Projektin tapaamiset:

4.9. klo 9.00–11.00 Projektin esittely, taideteoriaa muraaleista.

11.9. klo 9.00–12.00 Työpaja; teoksen yhteisideointi ja taidetekniikan kokeiluja

18.9. Muraalin maalauspäivä

(19.9. Varapäivä maalauksen jatkamiseen)

Tämä on harvinainen mahdollisuus päästä kokeilemaan graffititaidetta luvallisesti ja turvallisesti – ja jättää jälki, joka näkyy ja säilyy. **Muraalista tulee osa kaupunkia ja samalla näkyvä viesti siitä, että ikäihmisten kokemuksilla on merkitys ja arvo.**

Projektin osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta maalaamisesta tai taiteen tekemisestä – tärkeintä on halu olla mukana, jakaa tarinoita ja tehdä yhdessä. Projekti tarjoaa iloa, luovuutta ja mahdollisuuden kohdata toisia ihmisiä taiteen äärellä.

Projektin mahdollistavat **Miina Sillanpään säätiö** ja **Mikkelin Setlementti ry.**